

15 settembre 2022 0:57

**Etichette alimentari. Il Nutri-Score non basta per ben scegliere cosa mangiare**

di [Redazione](#)



# Etichette alimentari

## Il Nutri-Score non basta per ben scegliere cosa mangiare



L'etichetta Nutri-Score non

sarebbe sufficiente per consentire ai consumatori di scegliere i propri prodotti alimentari. Secondo alcuni ricercatori italiani, il grado di lavorazione degli alimenti deve essere indicato direttamente sui prodotti, perché l'ultra-lavorazione rappresenta un pericolo per la salute maggiore della scarsa composizione nutrizionale.

Quale aspetto della nutrizione è maggiormente associato al rischio di mortalità? Un nuovo studio pubblicato su [The British Medical Journal](#) parte dalla premessa che **gli alimenti non sono caratterizzati solo dalla loro composizione nutrizionale, ma anche dal loro grado di lavorazione.**

### **Nutri-Score e Nova: due sistemi di classificazione correlati**

Ricordiamo che gli alimenti ultra-lavorati sono formulazioni industriali realizzate scomponendo gli alimenti integrali in costituenti chimici, modificandoli e ricombinandoli con additivi. Appartengono al gruppo 4 della classificazione Nova che elenca gli alimenti in base al loro grado di lavorazione piuttosto che al loro contenuto di nutrienti.

Sviluppato in Francia, il [Nutri-Score](#) indica la qualità nutrizionale di un alimento (ad esempio in base al contenuto di grassi, sale, fibre, ecc.) utilizzando una scala a cinque colori. Presto dovrebbe consentire un'etichettatura nutrizionale frontale uniforme a livello europeo.

Questi due sistemi di classificazione sono collegati, poiché oltre l'80% degli alimenti identificati come "malsani" dal Nutri-Score sono anche ultra-elaborati. Sebbene sia stato segnalato separatamente che sono associati a scarsi risultati di salute in campioni di popolazione in tutto il mondo, il loro impatto congiunto sulla salute non è stato valutato in campioni di grandi dimensioni.

I ricercatori italiani hanno seguito per 14 anni quasi 22.900 adulti (età media 55; 48% uomini) tenendo conto sia della composizione nutrizionale della alimentazione che del grado di trasformazione degli alimenti.

Come riscontrato in studi precedenti, la classificazione Nutri-Score e Nova sono entrambe associate alla mortalità (cardiovascolare e per tutte le cause). Ma i modelli statistici utilizzati dai ricercatori hanno anche permesso loro di vedere fino a che punto l'eccesso di rischio associato a una alimentazione scorretta potrebbe essere dovuto all'ultra-elaborazione del cibo e viceversa.

### **Avere accesso diretto alle informazioni sul grado di trasformazione degli alimenti**

*"Abbiamo scoperto che parte dell'eccessiva mortalità associata ad alimentazioni di scarsa qualità è spiegata dal*

*fatto che anche queste alimentazioni sono ultra-elaborate", riferisce Marialaura Bonaccio, epidemiologa e prima autrice dello studio. "Al contrario, è improbabile che l'eccesso di rischio di mortalità associato ad alimentazioni ricche di alimenti ultra-lavorati sia attribuibile alla scarsa qualità nutrizionale di questi alimenti."*

Per i ricercatori è essenziale che i consumatori conoscano anche il grado di trasformazione degli alimenti e non solo il Nutri-Score. *"Dobbiamo concentrarci sugli alimenti che il Nutri-Score classifica come nutrizionalmente sani ma sono anche altamente trasformati", ha affermato in una nota Giuseppe Grosso, coautore dello studio. «È il caso, ad esempio, di alcune bevande che, pur avendo un contenuto zuccherino ridotto e quindi adeguate dal punto di vista nutrizionale (lettera B nel Nutri-Score), sono in realtà altamente trasformate.»*

**Una soluzione completa sarebbe quella di rendere disponibili, attraenti e convenienti alimenti freschi e minimamente trasformati.** E sostenere iniziative per promuovere pasti preparati con cibi freschi e minimamente trasformati, utilizzando piccole quantità di ingredienti culinari e cibi trasformati.

*(da Futura-Santé del 14/09/2022)*

### **CHI PAGA ADUC**

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

**DONA ORA** (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)